



*A&G Sporting insieme a Born to Run Training System presentano una tre – giorni sportiva e di approfondimento nella campagna toscana, presso il centro termale di Chianciano Terme, nella struttura esclusiva dell’Hotel Villa Ricci, a due passi dal centro della cittadina toscana, ma immersi nel verde della collina.*

*La data dello svolgimento è da venerdì 13 novembre a domenica 15.*

*Lo scopo della tre giorni è quella di effettuare un **ciclo termale** di tre giorni utile a ripulire l’organismo dalle scorie della stagione ciclistica appena terminata.*

*In più verrà approntato un particolare **menù disintossicante**, atto alla detossificazione dei tessuti muscolari.*

*La possibilità di seguire un **mini-corso di pilates e ginnastica posturale**, consentirà agli atleti presenti di acquisire tutti gli strumenti utili per proseguire poi a casa propria con la tanto utile ginnastica posturale nel corso della stagione agonistica, allo scopo di riequilibrare il corpo e le fasce muscolari.*

*Nei tre giorni ci sarà la possibilità di svolgere sei **test di valutazione SRM e analisi plicometriche**. **Briefing tecnici di informazioni sul training** e l’alimentazione consentiranno agli atleti presenti di aumentare il proprio bagaglio di conoscenze e così lanciare uno sguardo alla stagione che viene più consapevoli di propri mezzi e con le “batterie” ricaricate a dovere.*

*Per gli atleti più vicini, ci sarà la possibilità di partecipare anche a singoli eventi, senza pernottamenti o pasti consumati all’interno della struttura termale-alberghiera.*



# PROGRAMMA TRE GIORNI F&O CHIANCIANO TERME

## Venerdì 13 novembre

Arrivo di alcuni atleti nel primo pomeriggio per sostenere

### I sessione di test SRM

I Ore 15

I Ore 16.30

I Ore 18

e a seguire primo ciclo di *cure termali*

il venerdì per le 19.30 arrivo di tutti gli ospiti, a seguire *cena*

e dalle 21.30 *briefing di benvenuto con primo intervento su*

### 1) ALLENAMENTO RESPIRATORIO

## Sabato 14 novembre

Ore 8 sveglia e passeggiata a stomaco vuoto di 30'

Ore 8.30 – 9.30 colazione

Ore 9.30 – 10.30 *briefing tecnico su*

### 2) ALIMENTAZIONE

Ore 10.30 inizio attività termali / massaggi

Ore 12.30 panino

Ore 13 -15 uscita in bicicletta

Ore 15.30 Merenda dietetica

Ore 16-18 ripresa attività termali / massaggi

Ore 18

### I II sessione di test SRM

I

I Ore 13

I Ore 14.30

I Ore 16

il venerdì per le 19.30 arrivo di tutti gli ospiti, a seguire *cena*  
e dalle 21.30 *briefing tecnico su*

### 3) ALLENAMENTO MISCOLARE – Roto Press Tension

## Domenica 15 novembre

Ore 8 sveglia e passeggiata a stomaco vuoto di 30'

Ore 8.30 – 9.30 colazione

Ore 9.30 – 10.30 *briefing tecnico su*

### 4) STAGIONE 2010 – ORGANIZZAZIONE TECNICA

Ore 10.30 inizio attività termali / massaggi

Ore 12.30 panino

Ore 13 -15 uscita in bicicletta

Ore 15.30 Merenda dietetica



**www.aegsporting.com**

Paolo Alberati tel. 327.7370284 - email: [alberati@aegsporting.com](mailto:alberati@aegsporting.com)  
Via Santuario 4, 06065 Castel Rigone (Perugia) P.Iva 02839530546